



Меню приготавливаемых блюд

Категория: **Ясли**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ДИЕТА № 10) гр. Ласточки 1 чел.	150	6,53	6,53	37,34	233,66
	ЧАЙ С САХАРОМ (ДИЕТА № 10) гр. Ласточки 1 чел.	180	0	0	8,8	35,29
Итого за завтрак 1		690.00	14.90	17.04	85.15	556.92
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,11	0,2	8,09	39,2
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
Итого за обед		589.00	18.76	15.23	72.04	519.53
Полдник	МОЛОКО	178,8	5,01	4,38	8,31	93,69
	ПЕЧЕНЬЕ	22	0,02	0	17,47	70,62
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (ДИЕТА № 10) гр. Ласточки 1 чел.	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за полдник		380.80	5.15	4.41	25.82	165.22
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,44	2,67	1,96	35,11
	ОМЛЕТ	130	10,21	11,78	4,16	162,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,11	0,2	8,09	39,2
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ДИЕТА № 10) гр. Ласточки 1 чел.	130	3,11	3,96	32,35	177,1
Итого за ужин 1		524.00	16.90	18.89	59.43	480.31
Итого за день		2286.80	56.11	55.97	252.24	1768.98
Среднее значение за период		2286.80	56.11	55.97	252.24	1768.98

Исполнитель: Калькулятор _____ (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: _____ (Останина Ольга Васильевна)